Rahmenbedingungen der Cuschelcrew

Wir wollen Nähe teilen und uns mit Berührungen Gutes tun, auftanken, uns gegenseitig nähren und unterstützen. **Auf allen Veranstaltungen und Aktionen gelten die Säulen** aus der Basisveranstaltung und **unsere Rahmenbedingungen**.

Die Cuschelcrew ist keine Datingplattform. Wenn du jemanden aufreißen willst bist du hier falsch.

Die Cuschelcrew Veranstaltungen sind keine sexpositiven, erotischen Räume.

Die Cuschelcrew ist keine Therapiegruppe und kein therapeutisch gehaltener Raum.

Die Workshops sind Erfahrungsräume und Lernfelder in die du dich nur begeben solltest wenn du psychisch stabil bist, dich selbst gut regulieren kannst und für dich sorgen kannst.

Wenn du in der Vergangenheit Übergriffe, sexualisierte Gewalt oder Grenzverletzungen erfahren hast und das Thema Grenzen (Nein-Sagen) vielleicht sehr aufregend oder ggf. sogar retraumatisierend für dich sein könnte, können wir auf Workshops versuchen Übungen anzupassen. Schreib vorher eine kurze Mail oder sprich mich an. Safeword: „holy no“

Alles was ist darf sein. Es sind alle Emotionen, Gefühle und der Ausdruck dieser erlaubt.

Bitte komm »nüchtern«: Wir wollen uns authentisch im Raum begegnen – ohne Einfluss von Drogen oder Alkohol.

Wir cuscheln genderunabhängig – von Mensch zu Mensch, nicht von „Männchen zu Weibchen“. Damit solltest du zurecht kommen oder zumindest eine Offenheit und Forschungswillen mitbringen. Alle Gender sind willkommen.

Wir behalten uns vor bei Bedarf jemanden auszuschließen, so dass im Sinne dieser Werte ein geschützter, respektvoller Raum für alle gegeben ist.

Wenn Dinge unklar sind oder du Fragen hast, sprich uns an.

Cuschelcrew Säulen

1. Alle Anleitungen sind Einladungen

Auch wenn es nicht immer explizit dazu gesagt wird, alle Übungen und Anleitungen sind Einladungen. Prüfe für dich was stimmig ist. Du MUSST nichts tun, zu keinem Moment. Es gibt eine Insel (Solo-Space) auf die du dich jederzeit zurückziehen oder dich ausruhen kannst.

2. Konsens finden

Grenzen schaffen Klarheit und Sicherheit im Miteinander. In gegenseitigem Einverständnis (Konsens) suchen wir den Weg der klaren „JAs“. Denn Berührungen tun nur dann gut wenn wir sie auch wirklich wollen. Nichts aushalten oder in irgendeiner Situation verharren. Wenn du für ein Kontakt-oder Berührungsangebot kein klares „JA“ fühlst, lass es erst mal ein „Nein“ sein. Ein „Vielleicht“ ist auch erst mal ein „Nein“. Jedes „Nein“ ist heilig und wertgeschätzt. Du kannst ihm mit einem „Danke“ begegnen. „Danke, dass du auf dich aufpasst, danke, dass du mutig bist und deine Grenze kommunizierst“. Versuche dich nicht abgelehnt zu fühlen. Konsens bedeutet oft Aushandlung, Absprache, Ausprobieren. Konsens kann sich verändern, ein „Vielleicht“ oder ein „Nein“ können zum „Ja“ werden, in dem ihr gegenseitig den Rahmen absteckt, der für euch gut und freudvoll ist.

3. Langsamkeit

Langsamkeit hilft uns Grenzen zu spüren, auf unser Bauchgefühl zu hören, überhaupt zu wissen was wir wollen oder nicht. Sei langsam. Mach Pausen. Frag dich zwischendrin selbst oder dein gegenüber „Ist das noch stimmig? Find ichs gerade toll oder wie könnte es noch schöner, gemütlicher... werden?“ Lass dir Zeit zu spüren und zu antworten wenn dir jemand ein Angebot macht.

4. Konsequenzlosigkeit

Erlebe den Moment im hier und jetzt. Nur weil du jetzt mit jemanden einen schönen, cuschlig-freudvollen Moment hast, heißt das nicht, dass ihr weiterhin zusammen forsch, Nummern austauscht oder später noch Tee trinkt. Du darfst dich ausprobieren und danach wieder weiter ziehen, ohne dass du jemanden Rechenschaft ablegen musst, du darfst mit vielen Menschen cuscheln.

5. Eigenverantwortung & Selbstfürsorge

Nur du weißt was du magst, brauchst und was nicht. Wir ermutigen uns Verantwortung für unsere Bedürfnisse und Grenzen zu übernehmen und sorgen für unser Wohlbefinden.

6. Keine Erotik pushen/ weiterverfolgen

Es geht nicht um die Erforschung von Sexualität oder Erotik. Es gibt keine Nacktheit, keine Küsse, keine intimen Berührungen (Brüste, Popos, Bikini- & Badehosenzonen sind tabu). Doch unser ganzer Körper ist eine große erogene Zone, eine »harmlose« Berührung kann unvermittelt Lust erzeugen. Das ist gar nicht schlimm. Freuen wir uns über unser sinnliches Sein. Lediglich geht es in den Momenten darum die Lust nicht weiter zu verfolgen oder zu forcieren. Wenn du etwas erotisch findest, sprich es ruhig an, traue dich es transparent zu machen und die Lust dann wieder weiterziehen zu lassen, z.B. in dem wir die Berührung oder Position verändern. In der „Löffelchen“ Position kann ein Kissen im Schoß erogene Zonen „abpuffern“ und für Entspannung sorgen.